留学经历的心理获益与心理成本：文化心理学的视角

廖珊慧[1] 胡晓檬[1]

([1] 中国人民大学心理学系，北京，100872)

摘要：海外中国留学生规模庞大、分布广泛、问题频出，加之新冠疫情的影响，海外中国留学生的生存境遇不容乐观，其中心理健康、文化适应、社会歧视等问题尤为凸显。本文试图从文化心理学的角度梳理留学经历带给个体哪些心理获益和心理成本。研究发现，具有留学经历的人跨文化胜任力更高、人格开放性更高、自我效能感更强，然而留学经历也会导致个体更有可能产生焦虑和抑郁情绪、社会支持降低、孤独感增加，并且感知到外群体的偏见和歧视。我们将评述这些心理获益和心理成本，剖析这些现象背后的心理机制，以期为留学生心理层面的学术研究与政策制定提供科学问题、理论框架和实证参考。

关键词：留学经历，心理获益，心理成本，影响机制，跨文化胜任力

分类号：B849:C91

1. 引言

随着全球化浪潮和中国经济的繁荣发展，中国出国留学人群规模也在快速增长。当下，中国已是全球第一大留学生输送国。根据教育部公布的出国留学数据，2018年我国出国留学人数为66.21万人，同比增长8.88%，2019年还在继续增长，初步估计2019年留学人数在71万左右，2019年海外留学生总人数约为89万人。美国国际教育协会IIE（Institute of international education）发布的《2019美国门户开放报告》显示，在2018-2019学年中，美国国际学生人数创历史新高，达到1095299人次，占美国高等教育总人口的5.5%；而中国则连续第10年成为最大生源国，中国学生在全美国际学生数中占比高达33.7%。

鉴于当下海外留学生规模庞大、分布广泛、问题频出，加之海外疫情依然严峻，海外留学生这一群体的心理问题尤其值得心理学家关注和探讨。根据中美青年峰会与BeenThere于疫情背景下联合发行的《北美中国留学生心理健康白皮书》（2020），在疫情肆虐和排外主义的盛行下，近一半的北美中国留学生处于中等压力之中，有四分之一留学生觉得他们处于很大的压力之中；而抑郁和焦虑指数的平均值则接近轻微焦虑和中等抑郁。大约60%的人报告在疫情期间心理状态变差，感到焦虑和压力；80%的人使用电子设备的时间明显增加；60%的人感到睡眠质量下降；40%的人感到食欲下降。由此可见，疫情期间中国留学生的心理健康问题不容忽视，需要心理学家开展更多学术研究与实践应用的课题，为提升留学生群体的心理健康、文化适应与幸福感提供科学建议，为国际教育工作者和心理咨询从业者提供科学参考。

近年来，有关留学生的心理学研究正在快速增长，其中更是涌现不少有关海外中国留学生的文化心理研究，业已积累了一定的理论建构和实证探索，因此值得对相关的研究成果进行梳理评述，从而为后续研究提供借鉴与启示。当前，有关留学生的心理学研究主要集中在留学生的文化适应问题，比如留学生在异国他乡的心理适应情况如何、主要有哪些文化适应压力源、哪些个体及社会因素导致或者加重文化适应压力、哪些方法及手段可以缓解文化适应压力 (Wang & Mallinckrodt, 2006；Lee & Ciftci, 2014；Kashima & Loh, 2006；Billedo et al., 2020；Zhang & Goodson, 2011)。留学生的心理健康状况也是许多学者关注的问题，也有一定数量的研究考察留学生心理干预治疗的有效性 (Choy & Alon, 2018；Khosravi et al., 2018; Elemo & Türküm, 2019；Zhuang et al., 2019；Xu et al., 2020)。此外，留学经历带来个体的心理重塑与行为改变也在日益成为学者关注的议题。随着留学热潮的兴起和持续，已有不少学者对留学经历带来的好处及其可能的负面心理效应进行了探

究(Yang et al., 2011；Smith & Khawaja, 2011；Lee et al., 2012；Mapp, 2013)。当然，留学生的海外生活自然以学习学业为主，有关留学生对海外教学的满意度、其自身的学习效果、学习模式及学业压力管理方面，也有一定的研究关注 (Ding, 2016；Sam, 2001)。最后，学者也研究了留学生选择出国学习的决策机制(María Cubillo et al., 2006；Jiani, 2016)。

本文聚焦的核心议题是留学经历带给个体哪些心理与行为变化。本文从文化心理学的视角出发，梳理和评述相关研究成果，厘清留学经历所导致的心理获益和心理成本是什么，同时探讨这些效应的影响机制和边界条件，为学术理论、实践应用与政策制定提供新的洞见和启示。具体来说，在理论意义上，留学经历属于多元文化经历的一种形式。研究者指出，多元文化经历具有双刃剑效应（胡晓檬，韩雨芳，喻丰，& 彭凯平，2020），当个体拥有丰富的多元文化经历之后，尤其是具有一定广度或深度的文化经历，个体既可以获得诸多心理获益，比如认知灵活度增加、广义信任提升以及外群体偏见减少、提升创造力、提高成长性思维；但在一定的边界条件下，多元文化经历也可能导致文化认同威胁、文化适应不良以及不道德行为的增加等负面心理效应。但是留学经历是一种特殊的多元文化经历，并不等同于移民群体、被殖民群体以及少数族裔群体。留学的核心动机是为了获得更加优质的教育资源，体验异国文化，因而离开了熟悉的母国环境(home culture)，来到了陌生的异国他乡(host culture). 那么，留学经历究竟如何改变个体原有的心理过程和行为模式？留学经历影响个体心理与行为背后的心理机制又是什么？本文通过梳理以往的实证研究，帮助研究者更好的认识和理解留学经历带来的心理和行为上的改变及其内在机制，为后续的理论建构、实证研究、方法范式提供新的启示。在实践意义上，从文化心理学的视角去认识和理解中国留学生海外学习之后心理与行为层面到底发生了哪些变化，有助于我们更好的了解这个群体在海外留学之后的深层心理历程，从而帮助他们减少回国后的反向文化震荡、更好地在国内就业、重新适应中国的社会文化等等，为指导留学生回国后的学习和生活提供科学参考。

2. 留学经历的心理获益

毫无疑问的是，一个人的留学经历对个体心理和行为的影响是复杂的、多元的、动态的，既有心理获益，也有心理成本。下面我们将对相关的研究成果进行梳理和评述，以期为本领域的未来研究和成果转化提供借鉴和启示。

2.1. 跨文化胜任力

研究指出，留学经历有助于个体提升跨文化敏感性、跨文化意识、跨文化胜任力、文化智商的提升。Medina-López-Portillo (2004) 采用定性和定量方法相结合的案例研究方法，对分别参加在墨西哥塔斯科举办的为期 7 周的暑期项目（18 名学生）的留学语言项目和在墨西哥城举办的为期 16 周的学期项目（10 名学生）的留学语言项目的两组学生的跨文化敏感性进行了前后时间点对比与组间对比。结果发现，两组的跨文化敏感性和对目标文化的认知发生了不同程度和不同方向的变化，两组学生在出国留学后的跨文化敏感性都有提高。其中，参加较长项目的大多数学生的跨文化能力都达到了更高阶段。Ang 等人(2015)基于多元文化人格问卷（MPQ）框架改编后的问卷考察了中国一所大学的国际学生对中国社会文化教育环境的适应情况。其中适应情况通过以下五个维度来衡量：（1）文化移情（cultural empathy）；（2）开放性（open-mindedness）；（3）情绪稳定性（emotional stability）；（4）社交灵活性（social flexibility）；（5）语言能力（language proficiency）。研究发现，随着在华时间的增加，国际学生对文化的敏感度越来越高，文化移情能力也随着时间的推移而逐渐提高。

Kitsantas 和 Meyers(2001)则探讨了留学经历对学生跨文化意识的影响，采用跨文化适应性量表（CCAI），研究者分别对参与留学项目和国内课程的两组学生在项目前后的跨文化意识进行了测量，并进行了横向与纵向的对比。结果发现，在国外学习的学生在情绪弹性、灵活性和开放性、知觉敏锐性和个人自主性的所有 CCAI 子量表上的得分都高于在国内学习的对照组参与者；对于出国留学的学生，其完成留学课程后的文化适应量表得分要显著高于起始的得分，说明留学项目有助于提升个体的跨文化适应能力。Mapp (2013)采用前后测设计，定量评估短期留学项目对本科生跨文化适应能力的影响。研究者同样采用跨文化适应性量表（CCAI）作为前后测量的工具。研究发现，短期游学后所有子量表和总分都有显著变化，因此支持了短期留学项目可以提升跨文化适应力这一观点，其中，变化最大的是个体的情绪弹性。有趣的是，游学时间的长短差异、游学目的地是否是以英语为母语国家以及学生之前是否有过国外经历并不会影响研究结果。

Yang 等人(2011)探讨了留学经历对跨文化胜任力的影响作用。他们采用定性和定量相结合的方法，即问卷调查和焦点访谈的方法，对在 20 个国家学习或从事海外实习或志愿工作的 214 名本科生的参加出国项目的目标、出国经历和出国项目给自身带来的收益进行了调查。结果发现，留学经历能够提高个体的跨文化胜任力。Nguyen 等人(2018)则针对留学经历对文化智商的作用进行了研究。他们采用混合设计方法，考察了短期留学项目对多元文化个体和单一文化个体文化智力的影响。通过对 79 名受试者的数据追踪，他们发现留学

经历有助于单一文化的个体文化智商的提高，而对多元文化个体则没有这样的效果。以上这些发现表明个体的跨文化敏感性、跨文化适应力以及跨文化胜任力都会随着留学时间的增加或者异国文化接触的深度而逐渐提升。但是，跨文化胜任力是一个复合多维的概念，究竟哪些因素在其中扮演了中介或者调节的因素，目前已有研究对于内在机制的探讨比较缺乏，因此隐藏在背后的心理过程尚不清楚。

2.2 人格开放性

另外一些研究发现，留学经历会对个体的人格发展产生影响。Zimmermann 和 Neyer (2013)采用前瞻性对照组设计（prospective control group design），对短期留学旅居（即一个学期）、长期留学旅居（即一个学年）和控制组三组大学生的人格变化进行了追踪。结果显示，无论是长期留学还是短期留学，都会有助于留学生开放性和宜人性的增加，同时也有助于个体神经质倾向的降低。

但是也有学者发现，留学经历不一定必然带来开放性倾向的增加。Ying (2002)以 97 名在美留学的台湾青年为研究对象，通过问卷调查的方式，对其赴美前、来美一年和来美两年后的人格变化进行了追踪。研究发现，个体的内在度（degree of internality）和自我实现程度（self-actualization）都会提高。此外，被试总体没有表现出对规范偏好的减少，但是留学经历与性别存在交互作用，即留学经历使得女性的社会规范偏好有所降低，而男性的社会规范则几乎没有变化。总的来说，女性似乎是适应了美国文化，而男性仍然固守之前的社会规范。Niehoff 等人(2017)通过重复测量的方式探究留学旅居和留学生大五人格变化的关系。他们使用德文版的大五人格量表（Lang et al.，2001），对出国留学和未出国留学的两组学生进行了追踪调查，发现留学经历有助于外倾性和宜人性的增加以及神经质的降低，而对开放性倾向没有影响。同时，研究者发现初始的尽责性水平和出国留学存在实质性的交互效应，即初始分数低的学生留学后尽责性水平会提高，而初始水平高的个体在出国留学后尽责性会下降，而出国留学个体返回后的尽责性平均水平显著接近 Lang 等人(2001)报告的标准样本的尽责性水平，这些结果说明留学经历会影响了个体的尽责性，使个体的尽责性水平不那么极端。另有 An 等人(2015)通过问卷调查对中国一所国立大学来华留学生的适应情况进行了研究，发现随着时间的推移，来华留学生的开放性和社会灵活性（social flexibility）并没有发生显著的变化。以上的研究结果显示，留学经历对个体人格发展的影响是存在的，追踪数据对于因果关系的推论具有一定的说服力，但是留学经历并不一定导致人格维度的显著变化，说明这些关系可能存在一定的边界条件，比如性别、基线

水平、文化适应情况、社会交往情况等等。未来研究尚需更加精细的设计和测量，建立解释力更强的理论框架，从而更加严谨的考察留学经历与人格变化之间的关系。

2.3 自我效能感

学者同时发现，留学经历能够提升个体的自我效能感。Mapp (2013)采用混合设计方法，考察了短期留学项目对多元文化个体和单一文化个体自我效能感的影响。通过对 79 名受试者的数据追踪，发现留学经历有助于单一文化的个体总体自我效能感的提高，而对多元文化个体则没有这样的效果。Petersdotter 等人(2017)对一所大学出国留学一个学期和在国内学习的两组学生进行了自我效能感的重复测量研究，两个测量时间点之间大约有 6 个月的时间间隔。结果发现，出国留学是学生第二次测量的自我效能的重要预测因素。该结论在排除了出国留学和不出国留学学生的人格差异之后仍然成立。

2.4 自我意识与文化认同重构

另外，也有研究发现，出国留学有助于个体自我意识的增强，促进了个体对自身文化认同的重构。Yang 等人(2011)采用定性和定量相结合的方法，对在 20 个国家学习或从事海外实习或志愿工作的 214 名本科生参加出国项目前的目标、出国经历和出国项目给自身带来的获益进行了研究调查。结果发现，留学经历能够提高个人的自我意识和个体独立性。Gieser (2015)采用半结构式访谈等定性研究方法，对在南非留学的 9 名美国留学生的留学经历进行了研究，发现留学经历能够使得个体具有更强的自我意识，并能更好地认识和理解不同文化间的差异；同时本研究验证了出国留学是美国学生与自身美国身份认同的再认识这一观点，因为异国他乡的社会接触能让个体更为深入地理解和重新思考自身的社会身份。Petersdotter 等人(2017)则以德国大学 17 名中国学生为研究对象，进行了为期一年的三轮访谈。研究表明，尽管中国学生表现出不同程度的跨文化适应，但相较于对其他文化的认同，大多数被试都增强了对自身的核心文化认同——即中国身份的认同感。这些有趣的研究发现揭示了当个体被暴露在异国文化的环境之下，个体与异国文化元素或者异国文化成员的接触与互动不但对生活层面（比如衣食住行）产生了很大的影响，且对自我层面和文化认同层面也产生了实质而深刻的影响。异国文化可能导致个体的自我确证(self-affirmation)的需求增强，引发文化认同威胁(cultural identity threat)，从而加强了原有的文化认同并且构建了新的认同体系。然而目前的研究手段过于单一，大多依赖问卷调查和质性访谈，因此我们需要更多的追踪数据和实验证据才能做出更强的推论。

2.5 对学业的积极态度

研究发现，留学经历也可让学生更加认识到教育的内在价值，从而更加专注于学业。Hadis (2005)通过在线问卷的方式，对 1997 年秋季至 2002 年夏季在国外学习的大学学生进行了调查，评估了留学对他们学业的影响。基于受访者的报告，有近一半被试表示出国留学后，自己更加专注于学业了；过半被试表示在从国外留学归来后，发现自己学习更多的是为了“获得知识的乐趣”，而不是为了获得好成绩。

3.留学经历的心理成本

3.1 焦虑、抑郁与生理症状

Smith 和 Khawaja(2011)在其对留学生的文化适应经历中指出，文化适应压力会对个体的心理和社会文化适应产生负面影响。文化适应压力的确切表现形式尚不清楚，但以往研究表明它可以通过多种方式表现出来。例如，处于文化适应压力的国际学生报告会出现身体不适，如睡眠和食欲障碍、疲劳、头痛、血压升高、胃肠道问题等；文化适应压力也会导致心理症状，如孤独、无助、绝望、悲伤、失落感、愤怒、失望和自卑感，严重情况下甚至会导致临床抑郁症。其中，Han 等人(2013)对耶鲁大学 130 名中国留学生进行的匿名问卷调查发现，45%的学生都报告有抑郁症状，29%的学生报告存在焦虑的症状。

3.2 社会支持减少、孤独感增加

Smith和Khawaja(2011)对国际学生文化适应的文献综述中指出，社会支持减少也是国际学生心理成本的重要组成部分。研究表明，依恋风格、特质焦虑和外向性等人格变量可能会影响国际学生结交朋友的能力，进而影响其对社会文化和心理适应。此外，东道国的文化规范、语言障碍和友谊的性质也可能阻碍留学生建立友谊关系，搭建社会支持网络，从而增加他们自身的孤独感。其中，亚洲留学生在与当地人结交朋友时困难更大。亚洲文化是典型的集体主义文化，而西方文化更强调个人主义、自信力（assertiveness）和自立而非相互间的依赖与关系，因此亚洲留学生在与本地学生互动与尝试建立友谊时可能会遇到更多困难。

实证研究中，Yan和Berliner(2010)通过访谈调查，发现由于中美文化的差异，赴美的中国留学生很难与当地美国同龄人结交建立友谊，这种出国之后社会支持网络的减少会导致留学生的焦虑与挫折感。Pedersen等人(2011)在一项关于国际学生安全感的研究中，通过对居住在澳大利亚的国际学生进行了200次密集访谈也发现，三分之二的留

学生都遇到过孤独或被孤立的问题，尤其是在最初的几个月里。作者指出，国际学生的孤独感既来源于因远离家人的个人孤独，也来自于因失去人际网络的社交孤独，同时还来源于因所在地缺乏所喜欢的文化、语言环境而产生的文化孤独感。Ding (2016)则以2013年的问卷调查和深度访谈为基础，以上海为例，考察在上海高校的来华留学生在中国的经历。研究发现，来华留学生对中国学校的教学方式不甚习惯与满意，其中社会支持服务的不到位是留学生不满意的一大因素。

3.3 感知到的歧视

遭受社会歧视也是心理成本的要素之一。Smith和Khawaja(2011)的文献综述中指出，与国内学生或欧洲留学生相比，来自亚洲、非洲、印度、拉丁美洲和中东的留学生通常会报告遭受到明显的歧视，这些歧视从轻到重包括对自身民族身份的自卑感（feeling of inferiority）、直接的言语侮辱、求职时的歧视以及使用实物人身攻击（向其扔掷物品）。无论是隐蔽抑或是公开的歧视行为都会对留学生的文化适应产生负面影响，并可能会影响其心理健康，加重其抑郁情绪，使个体有更高程度的乡愁。Poyrazli和Lopez(2007)通过调查了来自同一所大学两个校区的439名大学生（198名国际学生和241名美国学生）在感知歧视上的群体差异，用实证数据证明了留学生受到的歧视水平明显高于美国本地学生。

3.4 文化适应压力

Wen等人(2018)通过留学生普查和留学生体验与满意度调查的数据，发现来华国际学生面临的主要挑战是难以适应中国的社会文化。留学生在对中国“文化和价值观的适应”上遇到了很大的问题，其次是对环境的适应。他们发现，来华留学生在中国会遇到问题包括语言交流障碍、饮食住宿不适应、处于较为隔离的留学生公寓而缺乏对中国社会的有效了解途径等文化适应困难。

3.5 学业压力

Smith 和 Khawaja(2011)在对留学生的文化适应经历的综述中指出，学业压力是文化适应的一大重要压力源，纵使所有的大学学生都存在学业压力，但国际学生的学业压力往往由于对外语教授的焦虑而加剧。其次，国际学生可能会因自己在海外的学业成绩没有达到预期水平而压力加剧。国际学生可能会期望自己在国外学校的学业成绩比国内好，或至少与国内的学业成绩持平，但因为语言问题以及要适应新的教育、文化、社会环境，他们的学业成绩并不一定能达到预期水平，从而降低他们对自身适应新环境的信心。再者，国际学生可能会受到来自家人或国内资助大学要求其高质量完

成课程的压力，而这也将增加学生个人的在新文化环境下的适应压力。此外，国际学生也可能觉得国外大学所提供服务的质量和效率未达到他们的预期，这种落差感（未达到的预期）与更差的学业文化适应和增加的抑郁水平正向相关。最后，国际学生可能会觉得新环境的教学方式难以适应。比如来自亚洲的学生可能会觉得西方互动性强的课堂和批判性思维的学习方式难以适应。

3.6 反向文化震荡

学者指出，个体在经历较长时间的海外生活回国后会经历不同程度的反向文化震荡(reversed cultural shock). Kranz和Goedderz(2020)通过对510名16岁至29岁在国外待了6-60个月且主要目的是教育的被试进行了研究。根据埃里克森的身份模型，个体有承诺、深入探索（in-depth exploration）和重新考虑承诺这三种不同的母国文化身份构建（home-culture related identity formation）过程。通过数据分析，研究者发现，在以变量为中心的水平上，回国问题的严重性（reentry problems）（反向文化震荡）与对母国文化的承诺呈负相关，而与探索呈正相关，与重新考虑更是呈显著正相关。而这种模式在以个人为中心的分析上也得到了证实，处于暂停（moratorium status）状态（即对本国文化低承诺、高探索、高重新考虑）的个体报告了更多回国问题（反向文化震荡），而处于关闭（closure status）状态（与暂停状态相反的模式）的个体则报告的问题最少。由此可见，诚然个体在海外留学后会经历反向文化震荡，但回国问题的严重程度会因人而异。但对于旅居者来说，形成多元文化身份虽是挑战却也是机遇，正如该研究指出，重新考虑对母国文化的承诺虽然与回国后的跨文化重适应困难有关，但也与个体更为开放的体验有关，而这将有助于个体更好地适应不同文化。

4. 留学经历对心理与行为的影响机制是什么？

4.1 认知因素

Yarosh 等人(2018)对来自伊拉斯谟-蒙杜斯联合硕士学位项目（Erasmus Mundus Joint Master Degrees）的在读学生、毕业生、学者和管理人员进行了 42 个半结构化访谈，采用主题分析法提出了跨文化能力（IC）的认知要素构成，结果发现跨文化能力（IC）的要素是以跨文化能力构建模块（即知识、意识、技能和态度——KASA 要素）和新兴要素——支持能力（即跨文化批判性反思能力和跨文化情商）和元能力（Metacapacity）（用于发展

IC）三个认知因素构建而成的。然而这些认知因素是否直接中介留学经历与跨文化胜任力之间的关系尚待考察。

4.2 行为因素

4.2.1 文化智力

Holtbrügge 和 Engelhard(2016)探究了跨越文化边界（cultural boundary spanning）（CBS）在个体动机与文化智力（CQ）关系中的中介作用，以自我决定理论（self-determination theory）为指导，研究者对来自 46 个国家 901 名大学生进行了调查。结果表明，跨越文化边界（CBS）对文化智力（CQ）的四个维度均有正向影响；结构方程模型进一步揭示了内在动机和高度自我决定的外在动机与跨越文化边界的行为（CBS）呈正相关，且这些动机对文化智力的影响是以跨越文化边界行为（CBS）为中介的。

4.2.2 社会支持

Zimmermann and Neyer(2013)等发现，留学生在海外建立起的跨国社会支持很大程度上解释了留学生人格开放性的增加和神经质的降低。对于人格开放性的增加，根据文化学习框架的假设，跨文化关系经历可以为国际学生提供文化差异的第一手经验，从而促成其行为上的改变；这样，文化学习框架与社会基因组学模型（Sociogenomic Model）相对应，即这种社会关系经历导致不具体的行为变化，进而自下而上地促进了个体特质上的变化，即开放性的增加。对于神经质的降低，早期研究表明成功地处理文化适应压力可能会导致特质焦虑的下降，而多项研究也表明处理多元文化的社会接触是国际旅居的一大挑战。由此，在当地建立良好的社会关系，与当地社会成功融合可以被认为是克服文化适应挑战的一个重要步骤，进而可以减少个体压力和焦虑，最终转化为个体人格神经质的降低。

4.2.3 文化认同

Maeder-Qian (2017)指出海外中国留学生中国文化认同增强可有多个原因解释。首先，年龄较大的中国留学生更多将自己描述成当地社区边缘化的旁观者，而非主动参与融入社区；其次，近年来中国经济的快速发展和其本身固有的悠久历史和文化传统，也使中国学生更加认同中国文化，有足够的信心将自己的未来与祖国紧密联系起来；再者，德国校园内中国留学生占比最大，中国留学生很容易就能与国人交往，使用母语来加强与同一民族的本土文化的联系。这些看似可能的研究路径尚需提炼出相应的理论框架和具象的研究假设来提供直接的研究证据来支撑。

5. 总结与展望

5.1 贡献与启示

从文化心理学视角探讨留学经历如何影响心理与行为具有非凡的理论意义与应用价值。首先，随着近年留学热潮的兴起，留学经历给个体带来何种心理和行为变化愈发成为一个被广泛关注的话题；其次，留学经历是一把双刃剑，既有心理获益，也有心理成本，研究者需要更好地认识和理解留学经历究竟会给留学亲历者带来什么样的正面效应与负面效应，而其背后的作用机制又是什么，本文试图综述和探讨此类问题；最后，关于留学经历对心理与行为的影响的理论成果需要更好的转化和应用于实践领域，比如留学生心理援助、回国适应、归国就业等等。基于文化心理学的视角，本文梳理和整合了现有的国内外相关研究发现，总结了留学经历给个体带来的心理获益和心理成本以及一些可能的作用机制。同时，我们指出了已有研究的贡献与启示、存在的局限与不足以及未来值得进一步挖掘的研究问题。

综上所述，留学经历对个体心理与行为的影响是复杂的、动态的、多路径的。已有研究揭示出来的心理与行为效应、背后的潜在机制以及可能的边界条件为未来的研究探索提供了理论框架，积累了实证发现，提出了值得深入探索的问题，这些工作为最终形成一个逻辑自洽的理论框架和清晰明了的研究结论奠定了重要基础。首先，已有研究指出，留学经历可以给个体带来跨文化胜任力增强、人格开放性提高、自我效能感提升等一系列的心理获益，但也会给个体带来诸如焦虑和抑郁、社会支持减少、文化适应压力等一些心理成本。由此可得，留学经历对个体来说既是机遇也是挑战，若个体能够克服困难，充分利用好海外的学习和生活经历，那么这段留学经历将对个体的未来发展大有裨益；其次，留学经历是如何影响个体的行为和心理变化的，以往学者也从认知层面和行为层面进行了探讨，未来研究者应当挖掘背后的深层心理机制。

5.2 局限与未来方向

当前研究存在一些局限与不足。首先，关于留学经历带来的心理与行为影响的研究较少，大多探讨一些表层的影响和组间差异，缺乏留学经历对个体深层心理变化的影响的相关研究；其次，有关留学经历的中介机制和调节作用的研究十分稀少，不利于学者建构相关的小理论，从而清楚的描述和解释留学经历的心理后果极其内在机制；再次，已有研究采用的是访谈观察等定性研究方法或者问卷调查等相关证据，缺乏整合不同的技术手段提供交叉验证，研究结果并不稳健，未来应当采用更多定量研究来验证或者拓展已有的研究

结果；最后，未来研究应进一步挖掘研究成果的应用价值，即留学经历带给留学生心理与行为的影响是否可以运用于提升留学生的跨文化胜任力、就业竞争力、心理健康、幸福感，减少文化适应压力、焦虑抑郁情绪、偏见与歧视等等，这些仍需研究者在后续研究中深化和拓展。

综上所述，未来研究应当进一步揭示留学经历给个体带来的心理和行为的影响以及其作用机制，从而尽量减少留学经历对个体消极的心理冲击和高昂的心理成本，增加留学经历对个体的心理获益和诸多好处，对现实世界中留学的政策制定、留学生的心理疏导以及高等教育的文化等提供科学指导与政策建议。

参考文献

An, R., & Chiang, S.-Y. (2015). International students' culture learning and cultural adaptation in China. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 36(7), 661-676. https://doi.org/10.1080/01434632.2015.1009080

Choy, Y., & Alon, Z. (2018). The Comprehensive Mental Health Treatment of Chinese International Students: A Case Report. J*ournal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 47-66. https://doi.org/10.1080/87568225.2018.1427513

Ding, X. (2016). Exploring the Experiences of International Students in China. *Journal of Studies in International Education*, 20(4), 319-338. https://doi.org/10.1177/1028315316647164

Elemo, A. S., & Türküm, A. S. (2019). The effects of psychoeducational intervention on the adjustment, coping self-efficacy and psychological distress levels of international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations,* 70, 7-18. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.02.003

Gieser, J. D. (2015). A Sociocultural Investigation of Identity: How Students Navigate the Study Abroad Experience. *Journal of College Student Development*, 56(6), 637-643. https://doi.org/10.1353/csd.2015.0060

Hadis, B. F. (2005). Why Are They Better Students When They Come Back? Determinants of Academic Focusing Gains in the Study Abroad Experience. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 11(1), 57-30. https://doi.org/10.36366/frontiers.v11i1.151

Han, X., Han, X., Luo, Q., Jacobs, S., & Jean-Baptiste, M. (2013). Report of a mental health survey among Chinese international students at Yale University. *Journal of American College Health*, 61(1), 1-8. https://doi.org/10.1080/07448481.2012.738267

Holtbrügge, D., & Engelhard, F. (2016). Study Abroad Programs: Individual Motivations, Cultural Intelligence, and the Mediating Role of Cultural Boundary Spanning. *Academy of Management Learning & Education*, 15(3), 435-455. https://doi.org/10.5465/amle.2015.0128

Hu, X., Han, Y., Yu, F., Peng, K. (In press). The Double-Edged Sword Effect of Multicultural Experiences: Psychological Consequences and Boundary Conditions. *Applied Psychology*.

[胡晓檬，韩雨芳，喻丰*，彭凯平. (in press). 多元文化经历的双刃剑效应：心理后果与边界条件. *应用心理学*]

Jiani, M. A. (2016). Why and how international students choose Mainland China as a higher education study abroad destination. *Higher Education*, 74(4), 563-579. https://doi.org/10.1007/s10734-016-0066-0

King, R., & Ruiz-Gelices, E. (2003). International student migration and the European ?Year Abroad?: effects on European identity and subsequent migration behaviour. *International Journal of Population Geography*, 9(3), 229-252. https://doi.org/10.1002/ijpg.280

Kitsantas, A., & Meyers, J. (2001). Studying Abroad: Does It Enhance College Student Cross-Cultural Awareness? Paper presented at the combined Annual Meeting of the San Diego State University and the U.S. Department of Education Centers for International Business Education and Research (CIBER 2001) (San Diego, CA, March 28-31, 2001).

Kranz, D., & Goedderz, A. (2020). Coming home from a stay abroad: Associations between young people's reentry problems and their cultural identity formation. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 115-126. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.11.003

Lang, F. R., Lüdtke, O., & Asendorpf, J. B. (2001). Testgüte und psychometrische Äquivalenz der deutschen Version des Big Five Inventory (BFI) bei jungen, mittelalten und alten Erwachsenen. *Diagnostica*, 47(3), 111-121. https://doi.org/10.1026//0012-1924.47.3.111

Lee, C. S., Therriault, D. J., & Linderholm, T. (2012). On the Cognitive Benefits of Cultural Experience: Exploring the Relationship between Studying Abroad and Creative Thinking. Applied Cognitive Psychology, 26(5), 768-778. https://doi.org/10.1002/acp.2857

Lee, J.-y., & Ciftci, A. (2014). Asian international students' socio-cultural adaptation: Influence of multicultural personality, assertiveness, academic self-efficacy, and social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 97-105. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.08.009

Maeder-Qian, J. (2017). Intercultural experiences and cultural identity reconstruction of multilingual Chinese international students in Germany. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 39(7), 576-589. https://doi.org/10.1080/01434632.2017.1410161

Mapp, S. C. (2013). Effect of Short-Term Study Abroad Programs on Students' Cultural Adaptability. Journal of Social Work Education, 48(4), 727-737. https://doi.org/10.5175/jswe.2012.201100103

María Cubillo, J., Sánchez, J., & Cerviño, J. (2006). International students' decision-making process. International *Journal of Educational Management*, 20(2), 101-115. https://doi.org/10.1108/09513540610646091

Medina-López-Portillo, A. (2004). College students' intercultural sensitivity development as a result of their studying abroad: A comparative description of two types of study abroad programs University of Maryland, Baltimore County].

Nguyen, A.-M. D., Jefferies, J., & Rojas, B. (2018). Short term, big impact? Changes in self-efficacy and cultural intelligence, and the adjustment of multicultural and monocultural students abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 119-129. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.08.001

Niehoff, E., Petersdotter, L., & Freund, P. A. (2017). International sojourn experience and personality development: Selection and socialization effects of studying abroad and the Big Five. *Personality and Individual Differences,* 112, 55-61. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.043

Pedersen, E. R., Neighbors, C., Larimer, M. E., & Lee, C. M. (2011). Measuring Sojourner Adjustment among American students studying abroad. *International Journal of Intercultural Relations* 35(6), 881-889. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.06.003

Petersdotter, L., Niehoff, E., & Freund, P. A. (2017). International experience makes a difference: Effects of studying abroad on students' self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 107, 174-178. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.040

Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: a comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263-280. https://doi.org/10.3200/JRLP.141.3.263-280

Sam, D. L. . (2001). Satisfaction with life among international students: an exploratory study. *Social Indicators Research*, 53(3), 315-337.

Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004

Wen, W., Hu, D., & Hao, J. (2018). International students' experiences in China: Does the planned reverse mobility work? I*nternational Journal of Educational Development*, 61, 204-212. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2017.03.004

Yan, K., & Berliner, D. C. (2010). Chinese international students in the United States: demographic trends, motivations, acculturation features and adjustment challenges. *Asia Pacific Education Review*, 12(2), 173-184. https://doi.org/10.1007/s12564-010-9117-x

Yang, M., Webster, B., & Prosser, M. (2011). Travelling a thousand miles: Hong Kong Chinese students' study abroad experience. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(1), 69-78. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.09.010

Yarosh, M., Lukic, D., & Santibáñez-Gruber, R. (2018). Intercultural competence for students in international joint master programmes. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 52-72. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.003

Ying, Y. W. (2002). The effect of cross-cultural living on personality: assimilation and accommodation among Taiwanese young adults in the United States. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(3), 362-371. https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.3.362

Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Acculturation and psychosocial adjustment of Chinese international students: Examining mediation and moderation effects. International Journal of Intercultural Relations, 35(5), 614-627. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.004

Zhuang, X. Y., Wong, D. F. K., Ng, T. K., & Poon, A. (2019). Effectiveness of Mental Health First Aid for Chinese-Speaking International Students in Melbourne. Research on Social Work Practice, 30(3), 275-287. https://doi.org/10.1177/1049731519890398

Zimmermann, J., & Neyer, F. J. (2013). Do we become a different person when hitting the road? Personality development of sojourners. J Pers Soc Psychol, 105(3), 515-530. https://doi.org/10.1037/a0033019

The Psychological Benefits and Costs of Studying Abroad: Perspectives of Cultural Psychology

Shanhui Liao[1], Xiaomeng Hu[1]

([1]Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing, 100872)

Abstract: The number of Chinese International students who are currently studying abroad is huge. They are widely distributed worldwide and have many problems. Among those issues, mental health, cultural adaptation, and societal discrimination, etc. are particularly prominent ones. Drawing upon perspectives of cultural psychology, our current work seeks to sort out the psychological benefits and costs of International students from experiences of studying abroad. Past work shows that students with experiences studying abroad have higher cross-cultural competence, higher openness personality, and stronger sense of self-efficacy. However, experiences of studying abroad will also cause students to be more likely to have anxiety and depression, lower social support, more loneliness, and perceive greater prejudice and discrimination from outgroups. We will review these psychological benefits and psychological costs, and uncover the mental mechanisms underlie these phenomena. It is our hope that our work can provide meaningful scientific questions, plausible theoretical frameworks and robust empirical evidence to facilitate future research in this domain.

Keywords: Studying abroad, Psychological benefits, Psychological costs, mental mechanisms, Cross-cultural competence